

УДК 159.9

DOI 10.25688/2223-6872.2020.35.3.6

АДАПТАЦИЯ И ВАЛИДИЗАЦИЯ ОПРОСНИКА «ШКАЛА ЗАВИСИМОСТИ ОТ СМАРТФОНА» ДЛЯ РУССКОЯЗЫЧНОГО СОЦИУМА

В. П. Шейнов,
РИВШ, Минск,
Республика Беларусь,
sheinov1@mail.ru

Удобства, доставляемые смартфоном, очевидны, однако они порождают у многих пристрастие к чрезмерному его использованию и страх остаться без него. Зависимость от смартфона — это новое явление настоящего времени и одна из наиболее распространенных немедицинских зависимостей, которая по своей массовости уже оставила позади интернет-зависимость и игроманию, образовав с ними опасный конгломерат. Отрицательные последствия зависимости от смартфонов могут включать психологические и поведенческие проблемы и проблемы с самооэффективностью у людей с этой зависимостью.

За основу данной разработки принят англоязычный опросник зависимости от смартфона «Smartphone Addiction Scale» (SAS). Интернет-зависимость количественно оценивалась тестом Кимберли Янг. Уровень тревожности и депрессии определялись посредством «Госпитальной шкалы тревоги и депрессии». Удовлетворенность жизнью измерялась с помощью опросника экспресс-оценки субъективного благополучия, адаптированного и валидизированного Е. Н. Осиным и Д. А. Леонтьевым. Уровень самоконтроля определялся тестом М. Снайдера «Самоконтроль в общении», стрессоустойчивость — адаптированным тестом С. Коухена и Г. Виллиансона.

В статье показано, что предложенная автором русскоязычная версия опросника «Smartphone Addiction Scale» (SAS) надежна и валидна. Она удовлетворяет стандартным требованиям к опросникам по критериям надежности и валидности. Диагностируемая опросником зависимость от смартфона положительно коррелирует с тревожностью, депрессией, стрессом и отрицательно связана с самоконтролем и с удовлетворенностью жизнью. Зависимость от смартфона женщин, диагностированная опросником, статистически значимо превосходит зависимость от смартфона мужчин. Обнаружена значимая положительная связь тяги к курению у мужчин с зависимостью от смартфона.

Ключевые слова: зависимость от смартфона; опросник; надежность; валидность; тревожность; депрессия; стресс; самоконтроль; удовлетворенность жизнью; женщины; мужчины.

Для цитаты: Шейнов В. П. Адаптация и валидизация опросника «Шкала зависимости от смартфона» для русскоязычного социума // Системная психология и социология. 2020 № 3 (35). С. 75–84
DOI: 10.25688/2223-6872.2020.35.3.6

Шейнов Виктор Павлович, доктор социологических наук, кандидат физико-математических наук, профессор. Академик Международной академии информационных технологий, профессор кафедры психологии и педагогического мастерства Республиканского института высшей школы, Минск, Республика Беларусь.

E-mail: *sheinov1@mail.ru*

ORCID: 0000-0002-2191-646X

UDC 159.9

DOI 10.25688/2223-6872.2020.35.3.6

ADAPTATION AND VALIDIZATION OF THE QUESTIONNAIRE «SCALE OF DEPENDENCE ON THE SMARTPHONE» FOR THE RUSSIAN-SPEAKING SOCIETY

V. P. Sheinov,
NIHE, Minsk,
Republic of Belarus,
sheinov1@mail.ru

The convenience provided by smartphones is obvious, which gives rise to many addiction to its excessive use and the fear of being left without it: this is the state of anxiety of a person who has lost the ability to have a smartphone at hand. Smartphone addiction is a new phenomenon, one of the most widespread non-medical addictions, which, in its massiveness, has already left behind Internet addiction and gambling addiction, forming a dangerous conglomerate with them. The negative consequences of smartphone addiction can include psychological, behavioral and self-efficacy problems in victims of this addiction.

This development is based on the «Smartphone Addiction Scale» (SAS), an English-language questionnaire for smartphone dependence. Internet addiction was quantified by the Kimberly-Young test. Anxiety and depression levels were measured using the «Hospital Anxiety and Depression Scale». Life satisfaction was measured using a questionnaire adapted in Russian and validated by E. N. Osin and D. A. Leontiev. The level of self-control was determined by M. Snyder's test «Self-control in communication», the stress resistance level was determined by the test according to S. Cowhen and G. Willianson.

The article shows that the Russian-language version of the «Smartphone Addiction Scale» (SAS) questionnaire proposed by the author is reliable and valid. Smartphone addiction diagnosed by the questionnaire is positively correlated with anxiety, depression, stress, and negatively associated with self-control and life satisfaction. The smartphone dependence of women diagnosed by the questionnaire is statistically significantly higher than the dependence on the smartphone of men. A significant positive relationship was found between smoking cravings in men and smartphone addiction.

Keywords: smartphone addiction; questionnaire; reliability; validity; anxiety; depression; stress; self-control; life satisfaction; women; men.

For citation: Sheinov V. P. Adaptation and validization of the questionnaire «Scale of dependence on the smartphone» for the Russian-speaking society // Systems Psychology and Sociology. 2020. № 3 (35). P. 75–84. DOI: 10.25688/2223-6872.2020.35.3.6

Sheinov Viktor Pavlovich, Doctor of Sociological Sciences, PhD in Physical and Mathematical Sciences, Professor. Academician of the International Academy of Information Technologies. Professor at the Department of Psychology and Pedagogical Mastery of the Republican Institute of Higher Education, Minsk, The Republic of Belarus.

E-mail: *sheinov1@mail.ru*

ORCID: 0000-0002-2191-646X

Введение

Мобильные телефоны являются одним из наиболее предпочитаемых цифровых устройств, которые постоянно сопровождают нас. Смартфон — отличный инструмент для связи, развлечений и помощник в делах. Он превратился в почти полноценный компьютер, умещающийся в кармане.

Удобства, доставляемые смартфонами, очевидны, однако именно они порождают

у многих пристрастие к чрезмерному пользованию этим устройством, известное как номофобия, т. е. состояние беспокойства и даже паники у человека, который по тем или иным причинам потерял возможность держать смартфон в поле зрения или иметь его под рукой.

Многие люди, особенно подростки и дети, действительно не расстаются с этим гаджетом ни на минуту. Они не представляют своей жизни без смартфона и всегда держат его при себе, что негативно сказывается

на способности учиться, концентрации внимания, возможности продуктивно работать; нередко смартфоны служат источником конфликтов в семейных и дружеских отношениях, в целом влияя на качество жизни.

Особую тревогу вызывает нарастание зависимости от смартфонов среди подростков, что пагубно отражается на их физическом и психологическом здоровье.

Зависимость от смартфона — это новое явление, одна из наиболее распространенных немедицинских зависимостей, которая по своей массовости уже оставила позади интернет-зависимость и игроманию, образовав в совокупности с ними опасный конгломерат.

Отрицательные последствия у жертв зависимости от смартфонов могут включать психологические и поведенческие проблемы, а также трудности с самооэффективностью [1]. Понимание причин и следствий этого нового явления — предмет многочисленных публикаций.

Установлена положительная связь зависимости от смартфона с *тревогой* и *депрессией*. Показано, что эта связь существует для разных возрастных категорий, что она положительна и взаимна: тревога и депрессия являются одновременно и предиктором зависимости от смартфона, и ее следствием [2; 4; 5; 14; 16; 23]. Выявлена положительная связь зависимости от смартфона со стрессом [6; 9; 10; 15; 18; 20; 21; 22]. Показано, что с зависимостью от смартфона отрицательно связаны *самоконтроль* [13; 15; 17] и *удовлетворенность жизнью* [20]. Установлена связь зависимости от смартфона с *полом* и *возрастом*. Существенно более высокая зависимость от смартфонов присуща пользователям более молодого возраста [4].

На зависимость от смартфонов значительно влияет гендерная принадлежность человека [10]. У женщин она выше, чем у мужчин [3]. Факторами риска развития зависимости от смартфона являются принадлежность к женскому полу, использование Интернета и тревожность [7].

Для изучения зависимости от смартфонов за рубежом разработан ряд опросников. Наиболее часто используется англоязычный опросник зависимости от смартфона

*Smartphone Addiction Scale (SAS)*¹. Он переведен на ряд языков, адаптирован и активно используется в исследованиях во многих странах [8; 11; 19]. Актуальность проблематики зависимости от разного рода электронных устройств в теории и практике современной психологии, а также ограниченность числа психодиагностических методик, направленных на выявление определенных типов зависимости, и, как следствие, рост потребности специалистов в появлении подобных методик послужили основанием для осуществления авторского перевода² на русский язык англоязычного опросника *Smartphone Addiction Scale (SAS)* с последующей его адаптацией и валидизацией для русскоязычной аудитории, что и явилось целью данной работы.

Методология и методика исследования

Использованные методики. За основу предлагаемой разработки принят англоязычный опросник *Smartphone Addiction Scale (SAS)*, выявляющий зависимость от смартфона.

Интернет-зависимость количественно оценивалась тестом Кимберли Янг³. Уровень *тревожности* и *депрессии* определялся посредством «Госпитальной шкалы тревоги и депрессии» (Hospital Anxiety and Depression Scale), разработанной А. С. Зигмонд и Р. П. Снейс в адаптации М. Ю. Дробужева⁴.

¹ Kwon M. Development and Validation of a *Smartphone Addiction Scale (SAS)* / M. Kwon et al. // PLoS ONE. 2013. № 8 (2): e56936. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>

² В статье представлен авторский перевод и редакция опросника *Smartphone Addiction Scale (SAS)*, выполненные В. П. Шейновым.

³ Young K. S. Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice* // VandeCreek L., Jackson T. (eds). *Innovations in clinical practice: a source book*. Vol. 17. Sarasota FL: Professional Resource Press, 1999. С. 1–10.

⁴ Госпитальная шкала тревоги и депрессии HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale). Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации / под ред. А. Н. Беловой, О. Н. Щепетовой. М.: Антидор, 2002. С. 80–82.

Показатель *удовлетворенности жизнью* измерялся с помощью опросника, предложенного Э. Динер, Р. Эммонс, Р. Ларсен и Ш. Гриффин, адаптированного на русском языке и валидизированного Е. Н. Осиным и Д. А. Леонтьевым⁵.

Уровень *самоконтроля* определялся тестом М. Снайдера «Самоконтроль в общении»⁶. Использован также тест самооценки *стрессоустойчивости* С. Коухена и Г. Виллиансона⁷.

В исследовании приняли участие 690 человек, в том числе 447 женщин 16–69 лет (средний возраст — 37,01 года) и 243 мужчины

Конструирование опросника

Осуществлен перевод заданий опросника на русский язык и его проверка обратным переводом на английский язык. Текст опросника «Шкала зависимости от смартфона» представлен в приложении в конце статьи.

Дискриминативность всех 33 заданий опросника проверена посредством вычисления корреляции каждого задания с общим баллом опросника. Все корреляции оказались высоко статистически значимыми и находящимися в пределах от $R = 0,319$, $p \leq 0,001$ до $R = 0,701$, $p \leq 0,001$ (см. табл. 1). Таким

Таблица 1

Корреляции между показателями заданий опросника и его суммарным показателем

		Женщины	Мужчины	Общее
Минимум	Корреляция Пирсона	,319	,319	,319
	Уровень значимости	,000	,000	,000
Максимум	Корреляция Пирсона	,701	,640	,692
	Уровень значимости	,000	,000	,000

16–67 лет (средний возраст — 31,3 года), ответивших на вопросы семи тестов.

Во втором этапе исследования приняли участие 312 респондентов, приславших свое согласие на продолжение участия в исследовании. На этом этапе было, в частности, проведено повторное тестирование (ретест) опросника зависимости от смартфона.

Статистический анализ осуществлялся с помощью пакета SPSS-20. Принят уровень значимости $p = 0,05$.

образом, дискриминативность всех заданий оказалась высокой — намного выше порогового значения 0,2, необходимого для включения задания в опросник⁸.

Это свидетельствует о том, что все включенные в опросник задания являются дискриминативными для определения зависимости от смартфона.

Тем самым получено доказательство оправданности включения в опросник каждого из 33 заданий.

Надежность и валидность опросника

Структура и содержание опросника были проверены на внутреннюю согласованность, однородность, надежность частей теста и ретестовую надежность⁹.

Мерой **внутренней согласованности** является коэффициент альфа Кронбаха. Для матрицы ответов на 33 задания теста 447 женщин он равен 0,741, для 243 мужчин —

⁵ Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия [Электронный ресурс] // III Всероссийский социологический конгресс «Социология и общество: пути взаимодействия»: сб. тезисов. М.: Институт социологии РАН, 2008. URL: <https://publications.hse.ru/mirror/pubs/share/folder/pjuun7fz60/direct/78753837.pdf> (дата обращения: 21.10.2020).

⁶ Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. Самара: БАХРАХ-М, 2001. С. 558–562.

⁷ Воробейчик Я. Н. Руководство по аутопсихотерапии: (история, теория, практика). Одесса: Принт мастер, 2004. 358 с.

⁸ Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2010. С. 174.

⁹ Там же. С. 176–177.

также 0,741, для объединенной матрицы 690 женщин и мужчин, соответственно, 0,743, что свидетельствует о хорошей внутренней согласованности теста для женской, мужской и объединенной выборок.

Однородность заданий опросника проверена вычислением корреляции между показателем каждого задания опросника и его суммарным показателем. Как показывает таблица 1, все эти корреляции оказались высоко статистически значимыми и находящимися в пределах от $R = 0,319, p \leq 0,001$ до $R = 0,701, p \leq 0,001$. Это свидетельствует об однородности опросника.

Надежность частей опросника проверена разбиением его на: а) четные и нечетные пункты и б) первую и вторую половины опросника. При разбиении опросника на его четные и нечетные пункты коэффициент надежности Спирмена – Брауна оказался равным 0,684, а при разбиении на первую и вторую половины опросника — равным 0,627. В практике психологической диагностики считается, что опросник надежен, если коэффициент надежности Спирмена – Брауна не меньше 0,6¹⁰.

Ретестовая надежность проверена повторным тестированием с интервалом в один месяц. Корреляция между первым и вторым тестом равна 0,855. Это означает приемлемую ретестовую надежность, поскольку показатели больше 0,7 трактуются как приемлемые свидетельства надежности по данному критерию¹¹.

Проверка опросника на валидность осуществлена по ключевым ее критериям: конструирование опросника, содержательность, очевидность, текущая валидность, прогностическая валидность, конструктивная валидность, конвергентная валидность, валидность по полу и возрасту¹².

«Разработка валидного теста требует применения многих методов, используемых

на разных этапах конструирования теста. Таким образом, валидность теста создается постепенно, начиная с первого шага его разработки»¹³. Именно исходя из этого были составлены вопросы опросника, непосредственно связанные с зависимостью от смартфона (см. Приложение). В таблице 1 отображены данные статистической значимости между показателями заданий опросника и его суммарным показателем.

Содержательная (внутренняя) валидность обеспечена подбором стимульного материала с особыми ситуациями, прямо описывающими поведение, установки и привычки людей с зависимостью от смартфона.

Очевидная (доверительная, внешняя) валидность, указывающая на очевидность, обоснованность и ясность предмета исследования для самих участников, подтверждена тем, что никто из них на разных этапах исследования не усомнился в предмете тестирования и своем результате. Многие из тех, у кого опросник зависимости от смартфона выявил проблемы, признавались в наличии этих проблем (в процессе реализации обратной связи с участниками исследования).

Текущая (диагностическая, конкурентная) и прогностическая валидности позволяет участникам исследования получить «диагноз существующего положения»¹⁴, т. е. получить ответ на вопрос о том, в какой степени он зависим от смартфона в настоящее время. Прогностическая валидность в краткосрочной перспективе подтверждена повторным тестированием.

Конструктивная валидность включает как все уже рассмотренные типы валидности, так и конвергентную валидность.

Конвергентная валидность означает, что опросник «должен иметь высокие корреляции с другими переменными, с которыми он должен коррелировать, исходя из теоретических предположений»¹⁵. Теоретическое обоснование было сформулировано с учетом результатов приведенных выше эмпирических исследований.

¹⁰ Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Справочник по психодиагностике. СПб.: Питер, 2004. С. 203.

¹¹ Бурлачук Л. Ф. Указ. соч. С. 176.

¹² Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. СПб.: Питер, 2002. 688 с.; Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Указ. соч.; Бурлачук Л. Ф. Указ. соч.

¹³ Анастаси А., Урбина С. Указ. соч. С. 160.

¹⁴ Там же. С. 140.

¹⁵ Там же. С. 151

Согласно установленным ранее свойствам жертв зависимости от смартфона, диагностируемая опросником зависимость от смартфона должна положительно коррелировать с *тревожностью* и *депрессией* [2; 4; 5; 12; 14; 16; 23], со *стрессом* [6; 9; 10; 15; 18–22] и быть отрицательно связанной с *самоконтролем* [13; 15; 17] и с *удовлетворенностью жизнью* [20].

Результаты проведенного корреляционного анализа сведены в таблицу 2, которая показывает, что в отношении тревожности, депрессии, стресса, самоконтроля и удовлетворенности жизнью имеют место именно такие связи, что свидетельствует о конвергентной валидности опросника.

Валидизация по полу и возрасту. Установлено, что у женщин зависимость от смартфона выше, чем у мужчин [3; 7; 10]. Таблица 3 показывает, что диагностированная опросником зависимость от смартфона женщин, равная 34,59, статистически значимо ($p \leq 0,001$) превосходит зависимость от смартфона мужчин (24,61).

Обращает на себя внимание и статистически значимое превышение тревожности, депрессии и стресса у женщин.

Обнаруженная в зарубежном исследовании [4] отрицательная корреляция зависимости от смартфонов с возрастом в данном исследовании нашла подтверждение только у женщин: $R = -0,151^{**}$, $p = 0,001$. Для мужчин подобная связь статистически незначима.

В процессе исследования были получены интересные данные о *тяге к курению* у мужчин и женщин. Корреляция тяги к курению с зависимостью от смартфона у мужчин $R = 0,135^{*}$, $p = 0,036$, у женщин подобная связь отсутствует. Среднее значение тяги к курению у женщин (0,6) статистически значимо меньше, нежели у мужчин (0,84).

Данные таблицы 4 показывают, что тяга к курению положительно связана с переживаемым стрессом, а у женщин еще и с неудовлетворенностью жизнью.

Выводы

1. Показано, что предложенная русскоязычная версия опросника «Шкала зависимости от смартфона» надежна и валидна

Таблица 2

Корреляции зависимости от смартфона с состояниями и свойствами личности

	Тревожность	Депрессия	Самоконтроль	Стресс	Удовлетворенность жизнью
Женщины	,411**	,274**	-,141**	,406**	-,123**
Мужчины	,297**	,275**	-,211**	,320**	-,170**
Общая выборка	,428**	,298**	-,174**	,436**	-,120**

Примечание:

** — корреляция Пирсона статистически значима при $p = 0,01$;

* — корреляция статистически значима при $p = 0,05$.

Таблица 3

Средние значения опросника зависимости от смартфона и сопутствующих состояний и свойств личности

	Значение опросника	Тревожность	Депрессия	Самоконтроль	Стресс	Удовлетворенность жизнью
Женщины	34,59	7,28	5,06	5,80	37,09	22,24
Мужчины	24,61	5,12	4,21	5,62	33,67	21,77

Таблица 4

Корреляции тяги к курению со стрессом и удовлетворенностью жизнью

	Стресс	Удовлетворенность жизнью
Женщины	,173**	-,097*
Мужчины	,205**	-,072

по ключевым критериям, предъявляемым к опросникам и тестам.

2. Диагностируемая опросником зависимость от смартфона положительно коррелирует с тревожностью, депрессией, стрессом и отрицательно связана с самоконтролем и удовлетворенностью жизнью.

3. Зависимость от смартфона у женщин, диагностированная данным опросником, статистически значимо превосходит зависимость от смартфона мужчин.

4. Обнаружена значимая положительная связь зависимости от курения у мужчин с их зависимостью от смартфона.

Литература

1. **Шейнов В. П.** Внутриличностные предикторы виктимизации // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2019. Т. 4. № 1. С. 154–182.
2. **Aker S.** Psychosocial factors affecting smartphone addiction in university students / S. Aker et al. // *Journal of Addictions Nursing*. 2017. Vol. 28. № 4. P. 215–219. DOI: 10.1097/JAN.0000000000000197
3. **Albursan I. S.** National, Sex and Academic Discipline Difference in Smartphone Addiction: A Study of Students in Jordan, Saudi Arabia, Yemen and Sudan / I. S. Albursan et al. // *Community Ment Health Journal*. 2019. № 55. P. 825–830. URL: <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00368-x>
4. **Alhassan A. A.** The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: a cross sectional study / A. A. Alhassan et al. // *BMC Psychiatry*. 2018. 18. № 148. URL: <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1745-4>
5. **Boumosleh J. M., Jaalouk D.** Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students. A cross sectional study // *PLoS One*. 2017. August. P. 1–14.
6. **Cho H. Y., Kim D. J., Park J. W.** Stress and adult smartphone addiction: Mediation by self-control, neuroticism, and extraversion // *Stress and Health*. 2017. Vol. 33. № 5. P. 624–630.
7. **Choi S. W. et al.** Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction / S. W. Choi et al. // *Journal of Behavioral Addictions*. 2015. Vol. 4. № 4. DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043>
8. **De Pasquale C., Sciacca F. and Hichy Z.** Italian validation of smartphone addiction scale short version for adolescents and young adults (SAS-SV) // *Psychology*. 2017. № 8. P. 1513–1518. DOI: 10.4236/psych.2017.810100
9. **Gligor Ş., Mozoş I.** Indicators of smartphone addiction and stress score in university students // *Wien Klin Wochenschr*. 2019. № 131. P. 120–125. URL: <https://doi.org/10.1007/s00508-018-1373-5>
10. **Gökçearslan Ş., Uluyol Ç., Şahin S.** Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis // *Children and Youth Services Review*. 2018. Vol. 91. P. 47–54.
11. **Haug S.** Smartphone Use and Smartphone Addiction among Young People in Switzerland / S. Haug et al. // *Journal of Behavioral Addictions*. 2015. № 4. P. 299–307. URL: <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>
12. **Hawi N. S., Samaha M.** Relationships among smartphone addiction, anxiety, and family relations // *Behaviour & Information Technology*. 2017. Vol. 36. № 10. P. 1046–1052.
13. **Ju H. J., Jun H. S., Park M. K.** The stress, self-efficacy, and self-control of university students impact on smartphone addiction // *Journal of Digital Convergence*. 2019. Vol. 17. № 11. P. 395–407.
14. **Kim E., Koh E.** Avoidant attachment and smartphone addiction in college students: The mediating effects of anxiety and self-esteem // *Computers in Human Behavior*. 2018. Vol. 84. July 2018. P. 264–271.
15. **Kim I. O., Shin S. H.** Effects of academic stress in middle school students on smartphone addiction: moderating effect of self-esteem and self-control // *Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing*. 2016. № 253. P. 262–271.
16. **Kim S.** The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents / S. Kim et al. // *Ann Gen Psychiatry*. 2019. № 18. URL: <https://doi.org/10.1186/s12991-019-0224-8>
17. **Kim H. J.** Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data / H. J. Kim et al. // *PloS One*. 2018. Feb. № 13 (2). P. 1–13. DOI: 10.1371/journal.pone.0190896
18. **King R. C., Dong S.** The impact of smartphone on young adults // *The Business and Management Review*. 2017. Vol. 8. № 4. P. 342–349.

19. **Lopez-Fernandez O.** Short version of the smartphone addiction scale adapted to Spanish and French: Towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use // *Addictive Behaviors*. 2015. № 64. P. 275–280. URL: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.013>
20. **Samaha M., Hawi N. S.** Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life // *Computers in Human Behavior*. 2016. Vol. 57. P. 321–325.
21. **Seo G. S., Bang S. Y.** The relationship among smartphone addiction, life stress, and family communication in nursing students // *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 2017. Vol. 18. № 4. P. 398–407.
22. **Sim M. Y., Lee D. N., Kim E. H.** A study on influential relations between stress and smartphone addiction among college students: with a focus on the mediating effects of depression and self-efficacy // *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*. 2016. Vol. 17. № 5. P. 227–236.
23. **Yang K. M.** The effect of self-esteem and depression on smartphone addiction among university students // *Journal of the Korea Convergence Society*. 2016. Vol. 7. № 1. P. 113–123.

References

1. **Sheinov V. P.** Vnutrichnostny`e prediktory` viktimizacii [Intrapersonal predictors of victimization] // *Institut Psixologii Rossijskoj Akademii Nauk. Organizacionnaya Psixologiya i Psixologiya Truda [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Labor Psychology]*. 2019. Vol. 4. № 1. P. 154–182.
2. **Aker S.** Psychosocial factors affecting smartphone addiction in university students / S. Aker et al. // *Journal of Addictions Nursing*. 2017. Vol. 28. № 4. P. 215–219. DOI: 10.1097/JAN.000000000000197
3. **Albursan I. S.** National, Sex and Academic Discipline Difference in Smartphone Addiction: A Study of Students in Jordan, Saudi Arabia, Yemen and Sudan / I. S. Albursan et al. // *Community Ment Health Journal*. 2019. № 55. P. 825–830. URL: <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00368-x>
4. **Alhassan A. A.** The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: a cross sectional study / A. A. Alhassan et al. // *BMC Psychiatry*. 2018. 18. № 148. URL: <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1745-4>
5. **Boumosleh J. M., Jaalouk D.** Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students. A cross sectional study // *PLoSone*. 2017. August. P. 1–14.
6. **Cho H. Y., Kim D. J., Park J. W.** Stress and adult smartphone addiction: Mediation by self-control, neuroticism, and extraversion // *Stress and Health*. 2017. Vol. 33. № 5. P. 624–630.
7. **Choi S. W. et al.** Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction / S. W. Choi et al. // *Journal of Behavioral Addictions*. 2015. Vol. 4. № 4. DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043>
8. **De Pasquale C., Sciacca F. and Hichy Z.** Italian validation of smartphone addiction scale short version for adolescents and young adults (SAS-SV) // *Psychology*. 2017. № 8. P. 1513–1518. DOI: 10.4236/psych.2017.810100
9. **Gligor S., Mozoş I.** Indicators of smartphone addiction and stress score in university students // *Wien Klin Wochenschr*. 2019. № 131. P. 120–125. URL: <https://doi.org/10.1007/s00508-018-1373-5>
10. **Gökçearsan Ş., Uluyol Ç., Şahin S.** Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis // *Children and Youth Services Review*. 2018. Vol. 91. P. 47–54.
11. **Haug S.** Smartphone Use and Smartphone Addiction among Young People in Switzerland / S. Haug et al. // *Journal of Behavioral Addictions*. 2015. № 4. P. 299–307. URL: <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>
12. **Hawi N. S., Samaha M.** Relationships among smartphone addiction, anxiety, and family relations // *Behaviour & Information Technology*. 2017. Vol. 36. № 10. P. 1046–1052.
13. **Ju H. J., Jun H. S., Park M. K.** The stress, self-efficacy, and self-control of university students impact on smartphone addiction // *Journal of Digital Convergence*. 2019. Vol. 17. № 11. P. 395–407.
14. **Kim E., Koh E.** Avoidant attachment and smartphone addiction in college students: The mediating effects of anxiety and self-esteem // *Computers in Human Behavior*. 2018. Vol. 84. July 2018. P. 264–271.
15. **Kim I. O., Shin S. H.** Effects of academic stress in middle school students on smartphone addiction: moderating effect of self-esteem and self-control // *Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing*. 2016. № 253. P. 262–271.

16. **Kim S.** The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents / S. Kim et al. // *Ann Gen Psychiatry*. 2019. № 18. URL: <https://doi.org/10.1186/s12991-019-0224-8>
17. **Kim H. J.** Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data / H. J. Kim et al. // *PloS One*. 2018. Feb. № 13 (2). P. 1–13. DOI: 10.1371/journal.pone.0190896
18. **King R. C., Dong S.** The impact of smartphone on young adults // *The Business and Management Review*. 2017. Vol. 8. № 4. P. 342–349.
19. **Lopez-Fernandez O.** Short version of the smartphone addiction scale adapted to Spanish and French: Towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use // *Addictive Behaviors*. 2015. № 64. P. 275–280. URL: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.013>
20. **Samaha M., Hawi N. S.** Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life // *Computers in Human Behavior*. 2016. Vol. 57. P. 321–325.
21. **Seo G. S., Bang S. Y.** The relationship among smartphone addiction, life stress, and family communication in nursing students // *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 2017. Vol. 18. № 4. P. 398–407.
22. **Sim M. Y., Lee D. N., Kim E. H.** A study on influential relations between stress and smartphone addiction among college students: with a focus on the mediating effects of depression and self-efficacy // *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*. 2016. Vol. 17. № 5. P. 227–236.
23. **Yang K. M.** The effect of self-esteem and depression on smartphone addiction among university students // *Journal of the Korea Convergence Society*. 2016. Vol. 7. № 1. P. 113–123.

Опросник «Шкала зависимости от смартфона»¹⁶

Выберите, пожалуйста, ответ, который наилучшим образом отражает ваше отношение к предлагаемым утверждениям: если *уверенное да*, поставьте **3**, *скорее да, чем нет* — **2**, *скорее нет, чем да* — **1**, *уверенное нет* — **0**.

1. Бывает, что не удастся выполнить запланированную работу из-за использования смартфона.
2. Из-за использования смартфона бывает трудно сосредоточиться на занятиях, выполнять задания или при иной работе.
3. Бывает головокружение или помутнение зрения из-за чрезмерного использования смартфона.
4. Бывает ощущение боли в запястьях или шее при использовании смартфона.
5. Бывает чувство усталости и недостаток сна из-за чрезмерного использования смартфона.
6. Пользование смартфоном дает мне чувство спокойствия или уюта.
7. Пользование смартфоном дает мне чувство приятного возбуждения.
8. Пользование смартфоном дает мне чувство уверенности.
9. Смартфон дает возможность избавиться от стресса.
10. Нет ничего веселее, чем пользоваться смартфоном.
11. Моя жизнь была бы пустой без смартфона.
12. Используя смартфон, чувствую себя максимально свободным.
13. Использование смартфона — это самое интересное.
14. Не смогу находиться без смартфона.
15. Испытываю нетерпение и раздражение, когда не держу в руках смартфон.
16. Помню о смартфоне, даже когда не пользуюсь им.
17. Никогда не откажусь от использования смартфона, даже когда он будет сильно осложнять мою повседневную жизнь.
18. Раздражаюсь, когда не пользуюсь смартфоном.
19. Захватываю смартфон в туалет, даже когда очень спешу туда.
20. Чувствую себя отлично, знакомясь с новыми людьми с помощью смартфона.
21. Чувствую, что мои отношения с виртуальными друзьями более близкие, чем с друзьями из реальной жизни.
22. Невозможность пользоваться смартфоном была бы такой же болезненной, как потеря друга.
23. Мои виртуальные друзья понимают меня лучше, чем мои реальные друзья.
24. Постоянно проверяю смартфон, чтобы не пропустить информацию в «Твиттере», «Фейсбуке», «ВКонтакте» и др.
25. Как только проснусь, проверяю сайты социальных сетей («Твиттер», «Фейсбук», «ВКонтакте» др.).
26. Предпочитаю разговаривать с друзьями по смартфону, чем тусоваться с ними или с членами моей семьи.
27. Предпочитаю поиск информации через смартфон, нежели спросить кого-то.
28. Батареи моего телефона не хватало на день, даже когда он был новым.
29. Использую свой смартфон дольше, чем планировал.
30. Чувствую желание снова использовать смартфон сразу после того, как отключился от него.
31. Всегда думаю, что должен сократить время пользования смартфоном.
32. Попытки сократить время использования моего смартфона постоянно терпят неудачу.
33. Люди вокруг меня говорят мне, что я слишком часто использую смартфон.

Подсчет результата: сумма ответов испытуемого.

¹⁶ Перевод выполнен автором статьи В. П. Шейновым; оригинал см.: Kwon M. Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS) / M. Kwon et al. // PLoS One. 2013. № 8 (2): e56936. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>